

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 20
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High rep 3 splitschema Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	crosstrainer:	15 minuten					
benen	hack squat						
	deadlift						
	alternate leg curl						
	standing calf raise						
billen	sumo squat						
	lunges						
rug	lat pull down wide						
	bent over side raise						
	bent over row						
onderrug	hyper extension						
cooling down	bike	10 minuten					

Extra informatie:
 Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 5 seconden.
 Neem tussen elke set ongeveer 45 seconden rust.
 Maak maximaal 20 herhalingen.

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 20
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High rep 3 splitschema Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	rowing machine	15 minuten					
borst	incline dumbbell fly						
	cable cross over						
	bench press						
schouder	cable side raise						
	dumbbell press						
triceps	kick back						
	dipping						
biceps	cable curl						
	alternate preachers curl						
buik	leg raises						
cooling down	bike	10 minuten					

Extra informatie:

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 5 seconden.
 Neem tussen elke set ongeveer 45 seconden rust.
 Maak maximaal 20 herhalingen.